



**GASTOUDERLAND**

• Kwaliteit in gastouderopvang •

# Hitteprotocol



## **Kinderen en warmte-overlast**

In Nederland komen temperaturen boven de 27°C nog steeds niet vaak voor, maar door verandering van het klimaat neemt de kans op aanhoudende warme periodes en hittegolven toe.

### **Kinderen zijn kwetsbaar**

Jonge kinderen zijn niet in staat om zelf preventieve maatregelen tegen de hitte te nemen zoals extra drinken, het aantrekken van luchtige kleding, rustigere spelletjes doen of het opzoeken van de schaduw. Ze zijn ze afhankelijk van volwassenen voor het voldoen aan hun vochtbehoefte en het kiezen van hun verblijfsruimte.

### **De binnentemperatuur**

De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18°C en 22°C.

In de zomer mag dat iets hoger liggen: de behaaglijke binnentemperatuur mag dan tussen de 23°C en de 26°C zijn. Hogere temperaturen maken een ruimte steeds minder behaaglijk en kunnen hinder en gezondheidseffecten veroorzaken. Wil je de temperatuur goed bewaken, hang dan in iedere ruimte een kwikvrije thermometer op. Plaats deze niet direct in de zon en plaats die buiten het bereik van kinderen.

### **Gevolgen van hitte voor de gezondheid**

De klachten die hoofdzakelijk optreden bij hitte zijn vermoeidheid, concentratieproblemen, benauwdheid en hoofdpijn. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van vocht en een stijgende lichaamstemperatuur. Symptomen hiervan zijn:

- Minder naar de wc gaan of minder plas luiers, met donker gekleurde urine
- Verminderde lichamelijke activiteit, lusteloos of slaperig
- Snelle pols
- Droge mond
- Huilt, maar zonder tranen
- Duizelig, misselijk of spierkrampen
- overvloedig zweten
- bewusteloosheid

### **Wat als een kind het toch te heet heeft gehad?**

Vertoont een kind de eerder genoemde verschijnselen? Dan is meer vocht nodig. Het kind moet zo snel mogelijk drinken en verblijven op een koele plek. Bel een arts als de symptomen niet verbeteren of als ze verergeren.



### Tips om de binnentemperatuur te beperken:

- Doe zo min mogelijk verlichting en computers aan. Dit kan een warmtereductie van 7% opleveren.
- Wanneer de zon naar binnen schijnt, moet zonwering meteen omlaag gedaan worden. Tijdig gebruik kan een warmtereductie van 20% opleveren. Zonwering buiten (screen, zonneschermen) is effectiever dan zonwering binnen.
- Ventileer en lucht je woning als het buiten afkoelt; in de avond en nacht. Let wel op inbraakpreventie. Zelfs het 's nachts permanent open zetten van (schone) ventilatieroosters kan al warmtereductie van 15% opleveren. Overdag komt er juist extra warmte binnen. Alleen wanneer de wind op de ramen staat kan overdag ventileren aangenaam zijn.
- Is er zeer veel overlast van hitte en helpen andere maatregelen niet? Dan kunt je overwegen om ventilatoren of airco's te gebruiken. Bij gebruik van airco's mag de binnentemperatuur in de regel niet meer dan 5 graden verschillen met de buitentemperatuur. Bij temperaturen boven de 30°C mag dit verschil iets kleiner zijn.

### Geschikt eten en drinken

- Geef de kinderen drinken met zo min mogelijk suiker en vermijd voedsel met veel vet en zout. Bijvoorbeeld water, melk, limonade, diksap of vruchtensap. Eten met veel vocht zoals vers fruit en groenten, bijvoorbeeld meloen en tomaat. En af en toe een waterijsje mag best.
- Tips om warmte-overlast te beperken:
- Het is belangrijk om te drinken vóóordat je dorst hebt, houd daarom goed in de gaten of de kinderen voldoende drinken. Bied de kinderen vaak drinken aan, bij voorkeur water. Om de allerkleinsten genoeg te laten drinken kun je bijvoorbeeld extra water aan de melkproducten toevoegen.
- Laat kinderen enkel in een rompertje (met luier) onder een lakentje slapen.
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten, dat geldt zowel buiten als binnen. Pas het spel aan. Zoek daarbij de koelste plek op, in of rond je woning. Soms is het binnen prettiger vertoeven dan buiten.
- Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer kinderen in met zonnebrandcrème. Zorg ook voor extra schaduw met bijvoorbeeld schaduwdoeken of zonnezeilen en parasols.
- Zoek verkoeling met waterspelletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er **altijd toezicht** is. Ververs het water iedere dag.
- Wees alert op insecten, vermijd plakkerige handen en gezichten. Het is beter om ranja niet buiten te schenken.

